

# 健康口腔 幸福生活

积极宣传远离烟草的生活方式如何有益口腔健康、全身健康和生活质量



World Oral  
Health Day  
20 March



**fdi**  
FDI World Dental Federation

# 健康口腔

# 幸福生活

烟草流行是世界有史以来面临的最大的公共卫生威胁之一。它是口腔疾病和其他非传染性疾病的主要危险因素。所有形式的烟草都是有害的，任何程度的暴露都是不安全的。因此，必须支持减少社区烟草使用和保护人民健康、幸福的措施。



## 理解问题

- **烟草使用**是全球可预防疾病和死亡的最常见原因。
- **吸烟会增加**口腔患牙龈疾病（牙周炎）和口腔癌的风险。它还会导致牙齿染色、口臭、牙齿过早脱落、味觉和嗅觉丧失。
- **烟草使用包括**吸烟、水烟、雪茄、小雪茄、加热烟草、自制卷烟、烟斗烟草、比迪烟、丁香香烟、无烟烟草、咀嚼槟榔。



## 口腔医生可以做什么？

- **提供有关烟草使用的简要干预措施**，包括咀嚼槟榔等各种形式的烟草。
- **支持患者戒烟**。这可能是牙医能为患者全身健康提供的最重要的服务。
- 围绕5As和5Rs模式向患者**提供相关咨询**，这些模式已被证明对帮助吸烟者戒烟有效。
  - **5As:** 提问，建议，评估，协助，安排。
  - **5Rs:** 相关性，风险，奖励，障碍，重复。



## 政府可以做什么？

- **支持**减少烟草使用和咀嚼槟榔的**政策和法规**。
- **禁止**烟草广告、促销和赞助，特别是针对儿童。
- **提高**烟草制品**税**。
- **核准**预防和/或减少婴儿和儿童接触烟草烟雾的政策。
- 以与烟草产品相同的方式**管理电子烟**和所有其他含尼古丁的产品。

获取更多信息和支持：

[fdiworldental.org/tobacco-cessation](http://fdiworldental.org/tobacco-cessation)

